

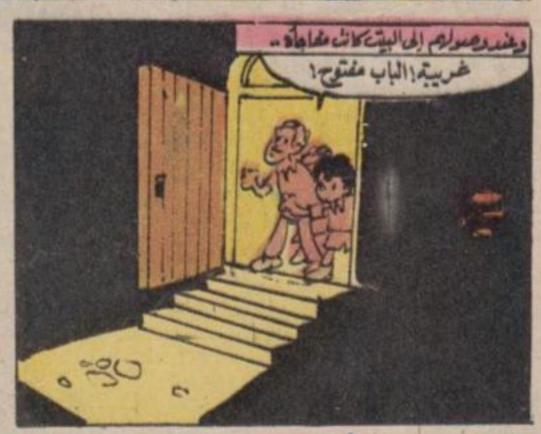


وعندما قابل كتور فزيد كبيرمفتشي التاثار المسؤل











وقرر الدكتور

"جمال"كسر

المفتشان أن

يصحبهم في العودة

إلحى" الفريق" في

ا ليوم الثالى ، ديعِراك

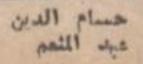
المتروا محموعة من

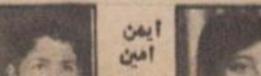
الحاجات كانت

تنقصهم بداوا

رملة العودة...















القارة السادسة

 نحن نعرف ان الكرةالارضية مقسمة مئذ زعن بعيسد الى خيس قارات کبری ۱۰ اوربا واسسیا وافريقيا وامريكا وقارة المعيطات، اما اليوم ، فيمكننا أن نعتبر منطقة القطب الجنوبي القارة السادسة في العالم ! فتلك النطقة تبلغ مساحتها ۱۲ ملیون متر مربع : آی انهسا اكبر من مساحة أوربا ! ومرتفعة عن سطح البحر بعسوال ٢٨٠٠ متر ، بل مناك جبال في تلك المنطقة " يبلغ ارتفاع قممها اكثر من ١٤٠٨ مترا ، مثل قمة جبلفانسان، و يعتبر ((مندش)) • • هو مكتشف تلك القارة السادسة • • وقد لاقي صعابا كبيرة ١٠ ومشقات لا نهاية لها، الى ال استطاع الوصول اليها مند هم

حسن نمس

الإنتاء الضوئي النباث

وجعلته في وضع معين دون ان تغير وضعه ة تجد الساق بعد فترة وقد انعنت في اتجاه النافلة ، وسبب ذلك ان النباتات تحس بالضوء وتستجيب له بالإنعناء او باستدارة اوراقها نعو مصدره ، ولكن كيف يعدث ذلك؟ تعتوى جميع النباتات على مادة (االاوكسجين) ومادة الاوكسجين لها القدرة على احسات استطالة في الغيلايا ، واذا تعسرض النيكسجين للفسيوه فاما ان يتلف واما النيكسجين للفسيوه فاما ان يتلف واما النيكسجين للفسيوه فاما ان يتلف واما

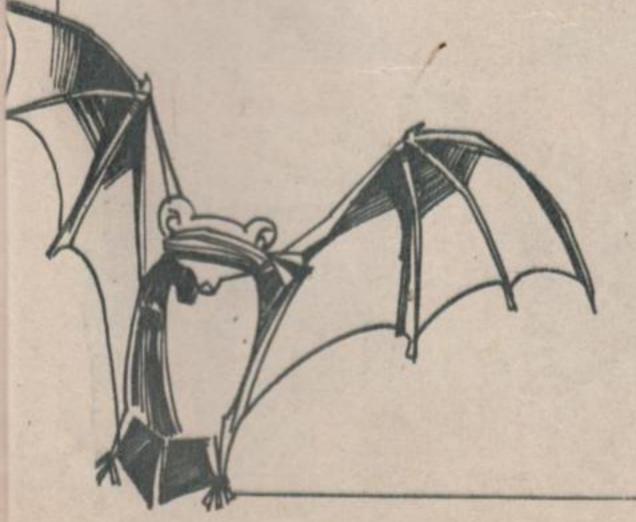




الخفتاش والرادار

وتتجنب العوائق التاءالطيان، وذلك عن طريق بعض العواس غير حاسة النظر ، وقسد اكتشف ذلك عالم التساديخ الطبيعي الإيطسالي ((ابي سبالانزاني)) في أواخرالقرن الثامن عشر ، فقد عصب أعين عدد من الخفافيش ، وبعد ذلك اطلق سراحها في غرفة مضاءة حتى يمكن ملاحظة حركاتها ، فعازت الخفافيش بعرية تامة متجنبة العوائق، كما لو كانت تراها ، وكان تفسير هذه الظساهرة ان الخفافيش تستخدم جهازايشبه الراداد ، وعن طريقه ترسل نبضات قصيرة من الموجات فوق الصوتية ، وعند اصطدام على هيئة صدى يسسمه الخفاش ، ويندره بان جسما على هيئة صدى يسسمه الخفاش ، ويندره بان جسما صلبا يعترض طريقه مليا يعترض طريقه ،

لدنك ما من شك في ان الخفافيش تصعاد الحشرات ليلا عن طريق هذه الحاسة. هرفت ميخائيل





هل تربيد أن تكون بخارًا؟

عثيرون يحبون مهنة « البحاد ١١ ، ١٤ فيها من متعة الانطلاق ، ومعسرفة بعادات وتقاليد الشعوب ، وحتى لكون بحسمارا تاجعا يجب ان تعرف : « الواعب منع التصادمات في البحس »

محمد الساكت

الصبحارى المثلكحة

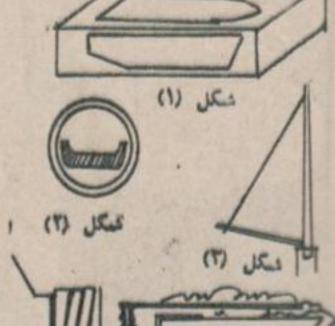
الوقت طسويل ، منعت التلب والرياح القوية والتي تبلغ سرعتها ٢٠٠ في الساعة ، اكتشاف الناطق القطبيسية ونجحت اخيرا معاولات الرواد المغامرين في الوصول الى هناك ك وانشاء محطات علمية دولية في القطب الشمالي والقطب المجنوبي ح ويعيش العلماء هناك الآن في مساكن بتوها داخل الثاوج ليحتموا من البرد داخلها . م

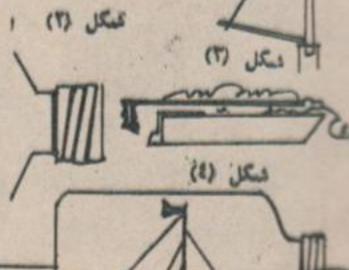


يه يبلغ مجموع هده الاعلام اربعين علمسا .

مثها سنة وعشرون للابحدية اللاتيثية ، وعشرة للارقام ،

وعلم واحد للاجابة ءوفلالة اعلام بديلة لتلافى تكرار





■ يقال انها لعبة اخترعها البرعارة، ليسلوا بها انفسهم في رحلاتهم الطويلة وهذه اللعبة عجيبة ، الم يستطيع احد البحارة ان يدخل نهوذجا لمركب صفير من فوهة زجاجة فكيام يفعسل هذا ؟

الإجابة ١٠ يتم صيف الركب بطريقة خاصة ١٠ وبعيث تكون مطوية عند ادخالها ١٠ حتى تمر من القوهة ١٠ وبعد ذلك يستطيع بواسطة خيط رفيع متصل بها أن يفردها داخل الزجاجة ... وحتى تنفدها أنت :

- احضر زجاجة فوهتها متسعة بعض الشيء مثل ذجاجة اللبن .

1640

- اصنع الركب من قطعه خشب مناسبة في الطول والعرض .

- اهم شيء في الركب بعد عدا هم الشراع واهم جزء فيه هو ((الساوية)) ٠٠ هذه السسارية يجب تثبيتها في المركب على معور صغير بحيث يمكن ان تحركها فتجعلها ترقد على المراكب ١٠٠ أو تلف منتصبة ١٠٠ كما تشاء - ثبت الشراع في السارية ، اما الطرف البعيد للشراع فثبته في سطح

المركب ١٠ وعكسدا يمكنان ان ترقد السارية فتطوى معها الشراع ١٠٠ - صل السارية بغيط رفيع قبل ادخال المركب ١٠ وبعد ادخالها اجدب

الخيط فتقوم السارية وتفسيره معها الشراع ا - لا تنس وضع كمية من القراء في أرضية الزجاجة لتثبيت الركب •

- بعد جدب الخيط ، حاول ان تمنعه من الحركة بوضع سدادة في القوهة ، - حتى لا يظهر الخيط والنكشف الحيلة ، ، ادهن نصف الزجاجة حول المركب بلون مياه البحر ١٠٠ ثم استعمل خيطا من نفس اللون !

















عواة مراسلة به الصديق : ناصر منصر العنوان : . ج ى، د، ش شارع الزعفران كريتر - عدن

في مصر .. مخادع يجيد التمويه ..
ماكر وداهية عندما يتعامل مع الكرة
.. عندما نعله الكرة ترتفع هامات
العجبين . حساس في التعامل معها
.. تشعر وهي معه بحلاوة كرة القدم
.. جسمه تحيل .. وعوده لين ..
ووغم هذا لا فانه ينطلق بالكرة كالسهم
.. ويراوغ الدافعين واحدا بعسد
الأخر .. وفخاة يجد حارس مومي
الأخر .. وفخاة يجد حارس مومي
الذيق المنافس الكرة في مرماه .
النادي الإهلى والغريق القومي ..
العمراء (ا زيزو ا) ●



وباذن الله ساعود لزاولة المسراد - دائما الت نصاب الم ما السب

اكاد العب مباراة حتى العقل .. فعا اكاد العب مباراة حتى اصليان .. ويستكفى انى على مدى السنه والنصف الاخسرة تسلاحةت على الاصابات .. فسفى الدورى المافي لعبت اول عباراة نم اصبت آو تخلفت عن اللعب لا عباريات .. وعندها عدت للعلاعب وبدات استعيد لياقتي عدت للعلاعب وبدات استعيد لياقتي اصبت في عباراه الزمالك والإهلى. ونزو .. عل تؤمن بالحظ ا

انا اومن بالحظ .. رقم ان معظم أهدافي لم يكن للحظ دخــل فيها آوكانت في معظمها اهدافاصعية

ثعلب الكرة المصربية يعبد من لندن

اخيرا .. عاد زيزو بعد غيساب دام حوالي شهرين ، فضيساهما في العلاج بلندن ي وكانت جماهي الكرة المصرية تدعو له بالشيسطاء العاجل ي والمودة الى أرض الوطن وملاعب الكرة ، من أجل عشساق فنه .. فغي يوم ١٤ مارس الماضي أخيه اليري ، في منسساراة العلى والزمالك في الدور الثاني من دوري ٧٤ ـ ٧٠ .

- حيدا لله على سلامتك وازى محتك بعد العماية 1

العملية بنجاح في يوم ٨ يونيسة بمستشفى اليزابيث بلندن آ ونمت فوق السرير بلا حركة ١٢ يوما .. وفي اليوم ال ٢١ بدأت العلاج الطبيعي وفي اليوم ال ٢١ بدأت العلاج الطبيعي الله تدريت في نادى الارسنال أ

و تعم هذا صحيح .. فيمدعشرة ايام عن العسسلاج الطبيعي في المستشفي ،قام مسترطومسون مدرب النادي الاسماعيلي بالاتعسال بنادي الارسنال ، وحصل على موافقتهم كي الدرب بالنادي .. وللعسلم في الارسنال احدث الإجهزة الخاصسة بالعلاج الطبيعي في العالم .. وكان هناك برنامج يومي للتدريب لتقوية المغصل دون جهد عنيف .. وقسد واطبت على التمارين حتى عودتي . وقسد واطبت على التمارين حتى عودتي .

القوم الأن بتنفيد خطية التدريب الموضيطوعة لى .. ففي الصباح اندرب بهركز شباب الجزيرة لتقويلا مفصل الركبة والعقسلات الامامية .. وقي المساء جرى خفيف بدون كسرة بالنادى الاهلى تحت اشراف هيدبكوني وقؤاد شعبان ..



.. واصعب هدف حققه دو الهدف الثاني الذي سجلته في هوى الزمالة .. ما أحمل امدانك و بالناسبة .. ما أحمل امدانك و بخلاف الهدف الذي سجلته و برأسي في مرمى الزمالك هنساك الهدف الذي سجلته في مساراة المولية حرة الأوليمبي بالاسكندرية من ضربة حرة الأوليمبي بالاسكندرية من ضربة حرة الأوليمبي بالاسكندرية من ضربة حرة المولول في دورة مسر والعراق في دورة فلسطين وفازت مصر ١٠١٢

من من المدافع الذي تخشاء! انا لا اخشى الا الله . ولكشى احترم كل المدافعين .

- من هو لاعبك الفضل ا

والخطيب آ وفي الخارج بيليه . - من موالدرب الذي ترااع اليها

اللاعبين .. وانا استفدت من كل مدرب تدربت على يديه .. لسكن مدرب تدربت على يديه .. لسكن صاحب الفصل الاول بالنسسة لى عو مصطفى حسستين والوحش .. والمدرب الذي ارتاح اليه حاليا ، عيديكوني وفؤاد شعبان .

- هل لك هوانات غير الكرة ١

انا سياح ماهر ? والعب البياردو كمان - كمسا اني احب سماع الموسيقي واغاني عبد الوهاب

- ما هي حكمتك الفضلة 1 • ال قصي أن تكرهوا شيسيا

وهو خر لكم .. وعس أن تحبسوا شيئا وهو ش لكم .. والله يصلم والتم لا تعلمون !) ..

- في النهابة - قدمو لك باسم مشاق الكرة الا وقراء سعير بالشفاء العاجل لتعود الى الملاعب قربا ،

ف شكرا لجلة سمع ،، ووعد وعهد منى لقراء سمير وجمهمود الإهلى الكبير آل بمواصلة التسديب لاعود للفورعة آل والله الوقق ،

عسندى سوال ..!

للذا يحسب الحسكم ضربات هرة مباشرة ؟ واحيانا يحسب فريات حرة في مباشرة . • هسل بعرف سبب هذه المقويات ؟! على كل • • اليسك قانون الضربات الحرة في المباشرة .

في المادة رقم ١٢ في قسانون كرة القدم .. تحت عنسوان و الاخطاء وسوء المسلوك » فقرة تقول :

٥ اللاعب الذي يرتكب منعمدا أي خطأ من هذه الاخطاء التسعة:

لا الدعب الذي يرتب منعده اي حقا منعده الا.

الله من تعيلة المنافسي عن ظريق الساقين أن بالانحنساء امامه او

٣ - الولب على المنافس .

٤ - دفع المنسافس بالكتف بعنف وبشكل خطر .

ه - دفع المنافس بالكتف من الخلف الا اذا أعترضه الاخير .

٦ - ضرب او محاولة ضرب المنافس ٠٠

٧ - سبك المنافي باليد او باي جزء من اللراع .

٨ - دفع المنافس باليد أو بأى جزء من اللراع .

٩ - لعب الكرة باليد ١٥ مثل حملها او شربها او تسبيرها باليد او اللراع - وهذا الخطالا ينطبق على حارس المرس . هذاه الاخطاء النسعة بعاقب عليها القانون بضربة حرة مباشرة وتلعب من مكان حدوث الخطأ ، واذا تعمد مداقع أن يرتكب أى خطأ من هدده الاخطاء في منطقة الجزاء تحسب ضده . • ضربة جزاء لا بنالتي ٢

والاحد القادم تحكى لك عسسن الفربات الحرة في الماشرة .



١٢ - مسابقة أين الكرة ؟

ف من علاعبنا الخضراء اخترنالك هذه اللقطة لاحد افراد هجها يحاول الدى البلاستيك ؟ وعرابي حارسمرهي الاتحاد ، كل واحد منهما يحاول ان يقفر أعلى من الآخسر في احدى الهجمات المنظمة على مرحى الاتحاد ، والدفاع متكتل في منطقه المرمى ليحد الكرة عن المنطقة الخطرة ؟ وبوبو يقطى مرمى عرابي النساء خروجه من المرمى ، ولكن هل تعرف اين الكرة ، ؟ أهي الدائرة رقم ((1)) أو ((٢)) أو ((٣)) ؟ أذا عرف الحل أدسله الى مجلة سمير فقد تكون أنت الفائز باحدى هسده الجوائز ،

اجارية إسرائكوه

وباذن الله ساعود لمزاولة المسران - دائما الت تصاب الما السببا

الله العب ماراة حتى الصحاب الله العب ماراة حتى السحاب .. ويسكفى أنى على مدى السئه والنصف الإخسيرة لسلاحقت على الاصابات .. فسفى الدورى الماضى العبت أول عباراة لم السبت الوتخلفت عن اللعب لا عباريات .. وعنسدما عن اللعب لا عباريات .. وعنسدما عن اللعب وبدأت استعبد لباقتى عدت للعلاعب وبدأت استعبد لباقتى السبت في عباراه الزمالك والإهلى..

انا اومن بالحظ .. رغم ان معظم أهدافي لم يكن للحظ دخسل فيها آوكانت في معظمها أهدافاصعبة

د من لندن

.. واصعب هدف حققه هو الهدف الثانى الذي سجلته في عرص الزعالك و بالمناسبة .. ما احمل اهدافك و برأسي في مرمى الزعالك هشسساك الهدف الذي سجلته في مسسالا الإوليمبي بالاسكندرية من ضربة حرة الأوليمبي بالاسكندرية من ضربة حرة و مباراه لعبتها المحدد والعراق في دورة

فلسطين وفازت مصر والعراق في دوره فلسطين وفازت مصر ١-١

انا لا اخشى الا الله ..ولكنى احترم كل المدافعين .

- من هو لاعباك الفضل ! • في مصر على ابوجـــريشه

والخطيب ال وفي الخارج بيليه . - من هوالمدرب اللي ترتاع اليه!

وكل مدرب له طريقه يعامل بها اللاعبين .. وأنا استفدت من كل مدرب تدربت على يديه .. لسكن صاحب الفضل الأول بالنسسة لى هو مصطفى حسسين والوحش .. والمدرب الذي ارتاح اليه حاليا ، هيديكوتي وفؤاد شعبان .

_ هل لك هوابات غير الكرة 1

البلياردو كمان م كمسا انى احب البلياردو كمان م كمسا انى احب مماع الموسيقى واغانى عبد الوهاب ما هى حكمتك المفسلة ا

وهو خر لكم ، وعسى أن تعرهوا شمسينا وهو خر لكم ، وعسى أن تحبسوا شيئا وهو شر لكم ، والله يصلم واتتم لا تعلمون أل ، ،

- في النهابة .. لدمو لك باسم مشاق الكرة الا وقراء سعير بالشغاء الماحل لتعود الى الملاعب قريباً ،

وعهد منى لقراء سمير وجمه ووعد الاهلى الكبير آ بمواصلة التسدريب لاعود للغورمة آ والله الموفق ،

مع الأبطال في دورة الجزائر

■ لكل دورة اقليميسية ، اواوليمبية له شعار خاص، وشعار دورة الجزائر يتكون من الالة رموز هي : اعواج البحر المتوسط آسفل الشعار، واشعة الشعس التي تصبيح الشائرة . والدائرة الداخلية كرة بيضاء تعبر عن رمز الرياضية، والرياضة يمكن ان يصبح بها البحر المتوسط «بحيرة سلام» .



دورة البحر المتوسط

ال مصر أعرق دول العالم حضارة . . فهى ليست مؤسسة دورة البحر المتوسط عام ١٩٥١ فقط . بل هى الشي وضعت أساس الرياضة في العالم منه اربعة الإف سنة . . وتلتها البوتان وبعض دول البحر المتوسط به وبصراحة أنا كامريكي أعترف باننا من هذه الناحية لاشيء . . لاتاريخ . .

هذا قول مستر برونسداج رئيس اللجافة الأولهمبية المسسابق ... وبعا أن مصر هي الدولة المؤسسة لدورة البحر المتوسط .. فالي اين وصلت الرياضة فيها الأن ؟

ان القياس العقيقى لكشف ذلك هو السيوى العام للفرق الرياضية في الدورات الإوليمية . والدورة الوحيدة التي كسبنا بطولتها هي دورة بيروك عام ١٩٥٩ ا وكان ذلك بفضل الجماز ، وهذا الجنول يوضح ما حصلت عليه عصر مين يوضح ما حصلت عليه عصر مين الدورات السيابقة :

الميلليات	السدوده
مع مباليه مع « د منشوره مع مباليه	الاسكندية عام اه برشاونه « اه بيروت « ۱۵ بيرون « ۱۲ نيرون « ۱۲ آنهير « ۱۷

نعم كسبنا في الرمير ٢١ ميدالية وقد اشترك في هذه الدورة ١٢ دولة ومثلها ١٥٠٠ لاعب ولاعبية : وفزنا بالمركز السادس ١٠ ولكن كيف حصلنا على تلك الميداليات وفي أي اللعبات؟! أذن انظر الجدول الاتي :

سرونزية	Amaki	عبداليه خ	اللعبسه
100	6	*	الملوكمة
-	٤	6	رفعاتقال
200			العاب هوي
3	8	-	موريه
- 6	1	-	andy-10
5	-	-	فمس
1	-	40	جودو
16	16	Y	المجموع

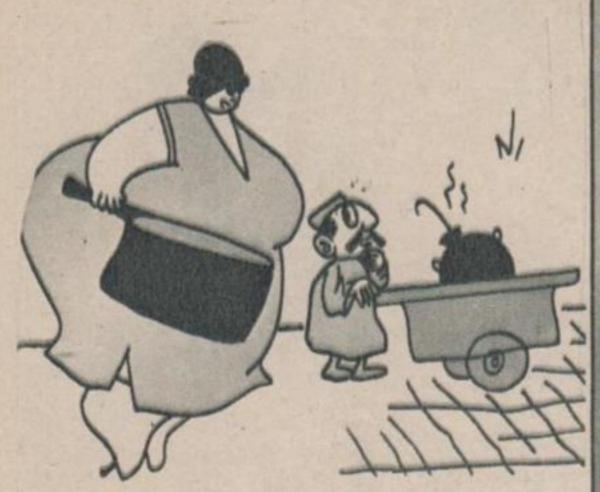
ومن هذا يتبين أن الإلماب الفردية هي التي حققت تلك النتيجة ...
واما الإلماب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة « رجال
ولاتيات » فلم تحقق نتيجة مشرفة ولم تحتل أحد المراكز الثلائة الاولى،
اما دورة الجزائر فهي تعداقوي دورة في دورات البحر المتوسط حتى
الان ، اذ اشتركت فيها ١٤ دولة في مختلف اللمبات ويمثلها ٢٢٢٦ اداريا
ولاعبا ولاعبة ، موزعون حسب الجدول الاتي :

Married Woman	A COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE PARTY OF	And in case of the last of the	A Description of the Party of t	Street, Square, Square	STATE OF THE OWNER, TH
A	اللعبادا	لاعبون	لاعسان	الدول المصترقة	وربق مصسو
1	العاب قوى	COY	9.	18	0
9	الجميان	74	44	11	7
T	راست المناسب	91	-	12	9
٤	عنس رعارج البرنامج	20		16	-
Δ	daf	124	77	12	0
٦	·nac	16	٧	٧	h
V	د کن ماء	1.5	-	9	-
٨	10 - M	AL	-	11	4
9	ماردگمه	940	-	1.	11
1.	0	15	0	16	-
11	ج ودو	DY	-	18	4
75	461-100	1710	-	٨	10
14	ڪئ فيم	141	-	9	14
13	كن سنله	97	-		15
70	كرة فائره	16.	4.	1.	68
19	کرہ یہ	16.	64	1.	-
.14	دراجات	14.	part	16	_
11	ميل	90	-	1.	5

وظان ابطال الحديد ببطولة الدورة ٠٠٠ وحقىق لاعبسو الملاكمة والمسارعة الميداليات الصر ١٠٠ وخذلنا لاعبو القدم والطائرة والسلة ١٠٠

يرافو لكل من ساهم في دفع علم مصر ٠٠

-	-	_			-	-	-	-	-		4
Nove the	فطبية	نمبه	العلت	إسرا للإهب	4ath	46000	دهبيه	dies	الوزن	إسم اللاعبية	443
-	-	1	14	سعيد للعشرى	علوقه	-	444	٣	وبابه	معيليني عبد المنايس	ثقال
1	-	-	20	عبدالنبىمصوان	*	1	5	-	*	سيدالشويى	**
١	-	-	٧٥	مسلاح أمين	40	1	-	1	دياه	tomated	15
1	-	-	٦.	مادت		1	-	-	خنفيل	سيربسام	40
1	-	-	74,4	محمديفاني	¥	١	1	-	م. ثقيل	ب	"
+	-	-	74	البسريس عبالهامي	¥	-	,	-	تقيل	جابسرحافظ	**
-	1	-	Ya	الهام محمد المامل	P	1	9	-	Parisa	عبرالرانق أحسد	v
-	-	1	٨١	احمدفنسي	3	-	1	-	MEA	محمدالهالك	te,la
1	-	-	ثقيل	لموست العشان	1	-	1	-	AFB	مصفها الفتي	n
1	-	-	اع نبابه	خيرلبيب		-	1	-	81-då	لطبغىعميره	U
1	244		and .	وجيات والسدود	10	7	-	-	wit.	العلادة عادي العالم	to be
0	11	7	CWL	لعاش العنوي الما	山山	رجالها	الشافق	راص	11246	عاديت بعثتنا صغو	6



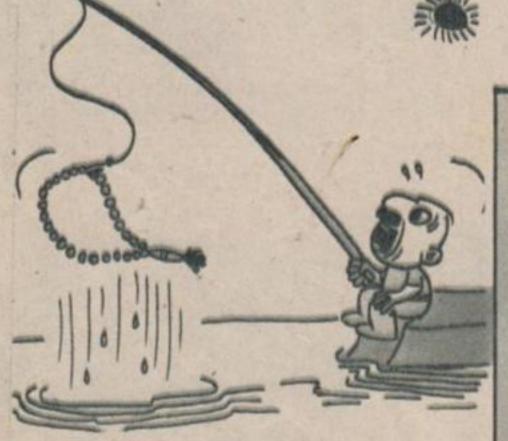


الشفالة ا الرسى شوية - يعنى بتبع فستن ياخى ١٠

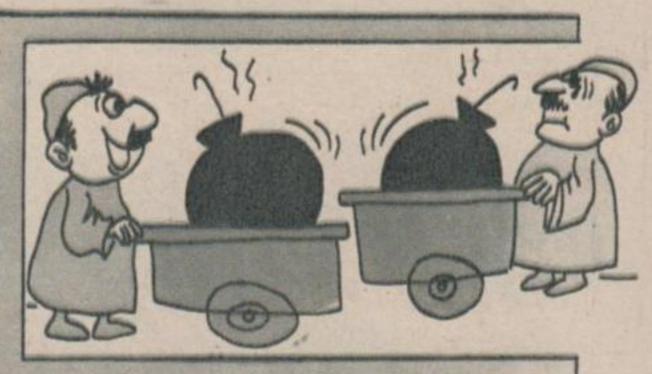




- ستى بتعول لك ، عط لكنا بقيشين ال



_ خد سآم سامك ١١



- نسبة السوس عندلث كام ١١٩















مغامرات شم شم وهادول کی ا

وكنزالقرصان الأحم























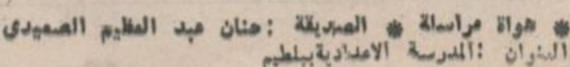












كان ((تمتم)) وصديقه الكابتن هادوك ، أقد قررا القيام برحلة للبحث عن كنز القرصان الاحمر، الذي كان عصفور قد حاول المثور عليه ، وبعدان غادرا الميناء لحق بهما ((تيكوتاك)) بحجة حمايتهما من عصفور ، فوافق ((تمتم ") ، واعد لهما مكاناعلى ظهر الباخرة



تفكر النظن البعني إحقال - وازاء

تهم ميلومن غير دليل فاطعه

ثمرمين بعرف . جايز إنت

اللي أكلت المنرخة !







الحقنى با عمم " أخد مخد في ا

لأ .. ده غيرصعيح .. هد

اللي أخذ بطائية من عندي إ









بالدمة مش مكسوفين من نفسكم .. تنخانتوا صافى يالين .. كل واحد منكم بعتذر للتاني



و لكل سن ٣ قدر مناسب من الفسداد ، يختلف في الكيف والكم .. واطباقك في رمضان لا يهم فيها أن تكون دسمة ت بقدر احتوائها على المواد البروتينية ، وأن تكون فنية بالفيتامينات والاملاح المدنية ت الكالسيوم ... وهذا يتوفر في : اللحوم الاسماك ت الخبروات ت الالبان ، الفاكهة . وفي هذه المرحلة من العمر ، وأثناء الدراسة التي تحتاج الي مجهود ذهني كبير ت تزداد الهاجة الي الاطعمة ذات السعرات الحرادية المناسبة لسنك ومجهودك ... والت تحتاجين اليام موازنة اصناف الطعام بحيث تحتوى على حوالي .. ٢٥ سعر حرادي .. موزعة كالآي :

المنت	الكمية بالجرام
لبد (أو انواعه المنتلقة زبادى بسيات)	منهالی ۲۰۰
لم اد سملی	مت ۱۰۰ إلى ١٥٠
ببب	١٠٠٠ الى ١٨
فاكهة -خضروات مطبوخة أونيته	٤٠٠٤ ٢٠٠٠
مكرونة او ارز اوبطاطس	الاست
خب	50.
工	٤.
مواد دهنية (زبر - زيّ على السلطة)	٤.



عزین فی المختی المحتید المحتید



الرقام الموسيقى والرياضة .. استخدمى كرسيا انفام الموسيقى والرياضة .. استخدمى كرسيا كنقطة ارتكاز . ابعدى اللراعين قليلا ثم انثنى الى الامام . اثم ميلى براسك ايضا اللى الامام . اثم ميلى براسك ايضا اللى الامام . اثم ميلى الرقبة في وضع مستقيم . ادفعى داسك واخفضيه . ا مرات . . افردى جسمك بيطم .

جاتوه بالكمشري

لثمانیة اشستفاض : ۱۲ بیضات + ۲ حبات کمثری + ۱۲۵ جرام زبد + ۲۵ جرام سکر بودرة + أ ملعقة شای فانیلیا + أ ملعقة شای فانیلیا + أ ملعقة شای قرفة + خمرة .

ا - قشرى الكمثرى واقطعيها الى نصفين ٢ - ضعى الاربع بيضات والسكر في وعاء ، واضربي حيدا بمضرب البيض .

٣ - ضمى الزبد القطع الى قطع صغيرة ، والدقيق بعد أن يخطط بالخميرة والقرفة والفانيليا .

٤ - ادهنى القالب بالزبد وضعى فيه العجيئة ثم ضعى الكمثرى فوقها وانثرى عليها السكر.

٥ - ضعيها في قرن متوسسط الحرارة ساعة أمقطعيها بعد أن تبرد

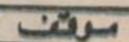




الاصدفاء







أدب المناجاة

• كنت أنا وصديقان لى داهين الى النادى وفي الطريق حدث شيء يتكره الدين ، وهو أن صديقي محمود آخذ صديقي مصطفى بجانبه في الطريق وابتمدا عنى قليلا . . لم اخدا يهمسان في السر . ، ولقد أحرجني هما الموقف . ، جدا . ،

وعندما انتها من كلامهما قلت لهما : الا تعرفان أن النبي صلى الله عليه وسلم قال

« اذا كنتم ثلالة فلا يتنساجي النان دون الاخر حتى تختلطوا بالناس من أجل أن ذلك يحزنه " . . وبعدها شيسسمر كل منهما بخطئه .. وقد عرفا أن الدين الاسلامي الحنيف لا يترك صفيرة

س مبروك صسمايقى سه محمد محدود سامى لوزك بمجلد ستير وسوف بصلك على عنوالك ٩ ش سيد جاد - تقسيم النعام المطرية س القامرة

راء المس



اقسمنا بالإله فسم واكدناه اقسمنا بالقراان ريزازل المدوان ولرجع الزمان وتشمر الامان اقسمنا بالنوراه لتمود لك الحياة

يا امى يافلسطين كمال الذين أحمد النجدى المطرية سد دقيلية ب شارع فؤاد

وعزة الجدود

فلسطين راح تمود

ليمود صلاح الدين

وندكر يوم حطين

وتعودى للفاليين

على المؤمثون

اقسمنا بالانجيل

20

والجتار لنا الصحيق يوسف توفيق سمور من جدة بالسعودية هذا الشعن ا

> اننا چند الى الله مشينا نجت رايات الهدى سرنا وسرنا كم تجاوزنا حصونا وقلاعا خط بارليف تجاوزنا وسرنا عهد دبی کله صدق وحق ان وعد الله نصر سوف ياتي

لا تبالى بالضهايئة اليهوق كلنا عزم كما عزم الاسود لم لبتنا مثلما لبت الجدود sace mail eldelle llesce عهد ربي ليس في مثل المهود

انه اات بيلوى لليهوي

الى كناب المواقف

أرسل لنا الاصدقاء الاعزاء ، مواقف ذات مواضيع فيمة ، الف شكر لكل الاصدقاء الدين كتبوا لنا ، والدين لم يكتبوا ، لانهم يافراون ما ينشر في مجلتهم :

و جمال الدين حامد - المحافظ على الكتب في المكتبات العامة مهمة لأن قائدتها

تعود على الجميع . و محمد وابراهیم علی محمود

- يجب ان يكون سلوكنا في الطريق مهذبا وكريما .

و سلوی سلیمان - القاهرة - يجب أن لحمصد الله في السعراء والضراء لأن كل شي بيده وردائي - الاسكندرية

ب عل نندم على معروف فعلناه وتحن صادتون ١٠٠ بالطبع لا

ن احمد محمد حسسان ــ القاهرة

- الاصمار تزین قوارمنا والمثللنا (١) ليجب أن نحافظ عليها ولمثنى بهاء

ي مادل معمود احمىك -الاسكتدرية

- التضعية في سبيل الوطن لا تمادلها تضعية .

ي عمام مصطلى - التصورة س اذا كان السكلي بعقط ، المروك للماذا لا يعلل ... الاسان ؟

ك قدر زين المايدين - مصر القديمة

م الدينيدل بالستين به .

نظ أحمد محمد رجب - بود

_ لا تقتربوا عن الاجـــ الفريبة في المناطق التي دار فيها القتال قريما كالت متفجرات , و جمال عبد المجيد - نجمع همادي

ب أن صوتك في الالتخابات امالة في بدل لا يورث فيجب أن العطيه لن يستحق

يه سسسميد عبد الرحين -

- بجب أن تتريث تبــل أن . توجه آنهامنا للاخرين .

السامة أحمد _ اسيوط . - العلم سبد الافلاق

يه قدى عبد الرحين - اربد. - ما يؤلينا بحب الا نؤلى به

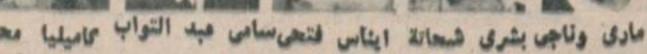
ي معدمة المنطق - دشيا ، من محلة سمير وأبطالهسا تعلمنا ولا زكنالتعلم الكثير المفيد ية وفاء وليد غالى - اسيوط - ممثلكات الدولة ملك لنا حسما للنحالظ علما

















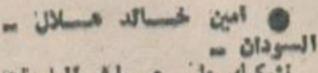
ايهاب مصنطفي . على صابر علا حنس اشرف عبد السلام حسن كمال







كمات خاصة للاصدقاء



تشكرك على هسلة المعلومات من الطيب الصالح

ي معيود شاكر طـــاهر م

المراق ... - شكرا لك . . وصلت طوابعك وفي التظاد عنوانك كاملا لنبعث

لك بمجموعة طوابع . ب سهيل لادقائي - سوريا

- كلماتك الرقيقة مع مقدر حالك محل تقديرنا ه

و نجوى محمد حسن سر مصر الجديدة ب

- ترجر لك حظ ال أولر في المسابقات القادمة فلا ياسى و سميحةسيدعطية م سوهاج

· فرحبا بك صديقة لجلتسك سعور ١٥٠

ي خالد محمد سيلامة احمد - دقهلية م

- مقترحانك ممل دواستنا . شكرا الا

ي سيمر محمد فتح الله ساداو س - لك الف شكر على الحيالك الرقيقة w





امين خالا







محمود شاكر

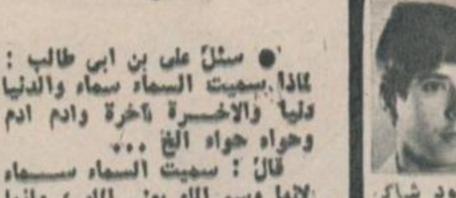






اشرف مجاهد





لانها وسم الماء يعنى الماء ، وانما سميت الدنيا دنيا ، لانها ادني من كل شيء ، وسيميت الاخرة أخرة ، لأن فيها الجزاء والثواب ه وسميت حواء حواء لالها خلتت من العيوان .

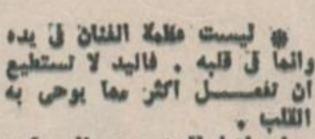
ایاله والسسکنی مع دوی

اياك والوشاية فانها تزدع الفيفالن ،

 آیاله ومشاورة شاپ بعجب برايه ، أو كبير قد أخد الدهر من عقله كيا أخد من جسمه .

ایاله وکل جلیس لا یفیسدله علما ولا تصيب منه خيرا . محمد الساكت

أحساى الكلام



ارسلتها تاديه عبد الهسادي عثمان _ الاسكندرية .





ريدوس الطس الإدارة فكرى أباظة

فالمبرنيس المعارة صالح جسودت لانست المتحرس نتسلة راشد الماما فيسماء الأسمين النميد نجسبه مسبح

استرفيط النعريوا رمسيس كامسل وهيب

قيمه الإنسراك المنتوى - اد مدرا - ق جمهوره مصر العربية وبلاد انحادى البسسريد العربي والافريس . ٢٥ فرشا صاغا .. ل سائر ابحاء العالم ١٢ دولارا او و جنبهات استرلينية - والعيمه بعدد مقدما لعسم الاشتواكات بدار الهلال - في جمهوريه مصر العربية والسيودان بحواله بريديه - في المعادع بسياد مصرف لام طريعه دار الهلال - والاسعاد الوضحان اطلاه بالبريد العادى وبصاف رسوم المحسريد الجوي والسجل على الاسعار المحددة مندالطب

هالتعلم

به هل تعلم أن مخترع المسباح الكهربالي توماس اديسون كان في يوم من الايام بالما للجسرالد ا واستطاع بمبره والده والماحه ان يمسيع من أعظسه المخترمين اللين خدموا البشرية في المالم مسساد وعاطف ابواهم -الرقاريق س

الفائزون في مسابقة من هذا اللاعب(١٣)

• مملوماتكم الرياضية غزيرة، فقد عرفتم جميما أن اللاعب كان فاروق جمفر ، وقد فال اصدقالي: ايمن كامل (الشرابية) مضرب بحر ، اماني عز الدين (الحنفي) بطارية ، عادل عبد السلام (الدقي) نظارة بحر ، اشرف ماهر (جاردن سيتي (هارموليكا ؛ عبد الله طنطاوي (قليوب) قلم حبر ، محمود عبد الليوم (عين شمس) لعبة التصار الجيش ، بهاء عبيد الوهاب (عابدين) شطرنج كرة القدم ، كل من : صالع الكيلاني ((مرسى مطروح)) ذكريا استاورو (نجع حمادی) روایة وحکایة ، کل من : منی احمسد (ساقلته) احمد ضيرى (الطرية) حكايتان ، كل من : نبيلة عمادة (الفردقة) ، اشرف عبد الملك (استوان) مستدوح محمد (الاسسكندرية) اشرف فوزى (دالواسسطى) محسن محمد (قنا) كيس هدايا سمير ، كل من : ايمان حزواني (حماه) ، ايمن عبد المطيم (المنصورة)عيد فوزى (كوم أهبو) ايوب ثابت ال مفاقة اا مجموعة طوابع .

الف مبروك للفائزين ، والى اللقاء في الاسبوع القادم .



سينارييو وحوار ، ماماليني عهدرسوم :عدالتهاي





















16665

من أجمل كلمات (اليتشمة)) الفيلسوف الإلماني : الحياة مفامرة . الحياة مخساطرة ، ومالا يقتلني يقويني ، فاذا واجهنا خطرا لة وخرجنا منه بسلام ٤ فقد السينا الاختيار وازددنا بدلك معرفة بالدنيسا والانسان ال انسان ، يشفله مند ان يتفتع وعيسه على الحياة ٤ محاولة البحث عن نفسه ، واكتشاف مايريد من حیاته ، وماذا برید ان یکون وما اللي يستطيع ان يؤديه للناس ولنفسه ، وماذا يغمل بشكل عام كي ينجع في حياته وكل منا يظل يحاول أن يحقق نجاحا حنى يجمل لحيسانه

ومن بين أسراد النجساح في الحيساة .. المرفة .. ان تعرف نفساك ١٤ وتعرف مادا لريد أن تصنع بنفسك £ ففي برأخل الل منا شيء ما ي له بريق يَ كَلَّطُولُهُ مَاسٍ فِي مَنْهُم، تحتاج أن تحفر لتستخرجها ، وتلممها حتى يظهر بريالهما ، ولكى تعرف نفسك ك تحتاج ان تبحث في داخيلك ، حتى تتوصل الى معرفة مواهبسك وقدراتك ي المسسا ، ان لعيش الحياة في حماسة ، وبلا ركود او نيلد ؟ ان تثق بقدراتك ٦ وبان لا شيء اسمه المستحيل، وعلى داى الشاعر ((برتولد بریخت)) علی من يعيش الا يقسول : ابدا .. اياما الا يقنه بالميش على هامش الحياة .

والمرفة والتقسافة ليس لهما نهاية 7 فالانسسان يظل يقرأ ؟ حتى أخسر يوم في الممر ألا مع همذا لا يقرأ ما يريد تا أو ما يعدب قراءته وق رمضان ، فرصتك للصفاه اللهني لترسيسي وتخطط استقبل حياتك ، والزعيم غاندی ۳ عندیا کان بصوم ۲ كان يمر على المسيام عن Itaka i neal & Ikumes i فلا يخاطب أحدا لانه يعد في هذا الصبت خلوة ، وصفاه دهنيا ٢ يمكسب من النفكم بوضوح اكثر ته والمهم . ، أن يكون لكل منا قضية ؟ ينافسل من أجلها 7 وهدف سام يحاول تحقیقه ؟ ویتبلود نشساطه ، وتنجه اليه العيساة " حتى للعب دورنا على مسرح الحياة يقن ب

ماما لبني



ياسى " مش مش" ؟ . لوده حصل فى بيننا ، عينيك ما تشوف الاالنور أخوك ما شي على المعتبية ما تشوف الاالنور أخوك ما شي على العجين ما يلخبطوش .. وأنا بطبي كده أحب النظام .. تفضل بعتة ناولني إيدك " " ليه ؟ " .. "ساعدنى علمتان أرب معان الغوضى الخرافية دى وبالفعل حصل .. " آخر عظمة .. وإنت تستحق مكافأة باكا بتن عصام - تمام ؟ تفضيل شادى الوالدة فتوام تشوف بنفسها ". ما قدرش أوصف فرحتها .. ووعدتن

بسهرة رمضائية معتبرة فى الفيشاوى فى الحسين،
أوفى المسرح أوالسينما .. بس إذا أطلب - إذا
أخدار .. وقلت فى عقاى دعوة من النوع ده
عداجة تفكير، وبأوب من النوع العصامى قلف،
- "وليه التعب؟ دى أصول .. وإذا سهت لى
استأذن من العائلة الكرية أولا، وعبتها أكثر
وأكثر .. وقالت لى ، "إنت ما فيش زيك أبدًا "..

"صبح - بس ما فيش تقدير .. وتعال بينا ياصاحبى نلعب لنا دورشطرنج " ..
ورفض السيد ره وف" .. الشطرنج بحتاج تركيز وجهود ذهنى والصيام حلى فتى مهلبية خالص" - " أ فتول لك نلعب بلى .. تعال معايا .. عندى كيس بلى عاترم " .. وأقنعت بعد عذاب .. عبيبة (١ .. كانه فص ملح وداب .. أنا بنفسى كنت شابله في درج المكتب .. راح فين ١٩ - مش هنا.. ولا هنا .. (١ - وبعد بن بازه وف ٢٩ " دو وقال :



وكانت المعمد صعبة .. إمنى تكبريقى باأخى وأبقى طول بابا لفسه ١٩ .. تفكر با ره وف. الحنا كمان لما نكب ح نعمل كده مع أولادنا ١٩ . كل شوية نشخط ونعاقب وند تب ١٩ .. عارف أبنا بناوى بكل مرتبى أشترى غمر شيكولات وبنبون ولعب وجاتوه ، وكل



امتحن بدالعم « عارف . أهى دى مشكة المشاكل إنما بالتأكيد لها حل . بس فكرمعايا . فقها إزاى دى ١٠ وفجأة صرخ روون : " وجدته وجدته وحدته سألت باهتمام شديد ، إيه . الحل؟ . قال ببرود شديه "لا كيس البلى . وبعا إننا انتها من مهمتنا الشقيلة في بيتنا أولّا ، وفي بيتكم ثانيا . نعتد مناحب ونساني صيامنا " . في الدقيقة ذاتها وصل بابا - وسمعت صوته : "لازم أسا فرحالا دلوقك مهمة عمل . حتى في رمضان ١٠ . طبعا . هو مي

رمضان يعنى الشغل يتعطل . يقف ؟ - والحقيقة مشعارف راجع إمتى بدقة . والحقيقة مشعارف راجع إمتى بدقة .

بص لى رووف .. وكأنه تحقل فنجأة إلى فيلسوف .. وقال:
"شفت باغصام .. ده مش إحنا بس اللى عندنا هموم ١١- الكبار

كمان .. كل حاجة في حيا تقد الله الشغل ، ومش بيلعبوا

رينا .. ده إحسا يا بختنا ..

لا .. خليا صغيرين كده أحسن" .. وسالنه:

- " وسروح المدرسة ؟ ". فكرلحظة وقال :

الما وفيه أحلت من أيام المريد؟

و ا - تعام" ۱۹ - ردیت ، "تعام " ب عصام





صطحب" أشن الشريف صديقه "شريف" في نزهة جميلة على كورنيش النيل لكى يستريح من عناد العمل ...



استمناعه بينه اللحظات السعيدة



ياريت أعرف -احب أقرأ دواوين الشعر وأقرأعن أجدادى إزاى وأسراره لم تكنشف للون















ماهنو الدليل ؟ هل عرفت عرف عرف أشرف الشريف ؟ انتظر الحل الأحد المتادم





حديث شي

« رمضان شهر امتی »

سلام عليكم

- مرحبا بك يا ابن عمنا في المدينة . . كيف حسال الباديه ؟

- و لها تعرف .. ولكن ما هده الأنوار والاحتفالات.؟ - هذه بعض مظـاهر رمضان ..!
- وما رمضان هذا كا عندنا في البادية لايعرفونه. - هو صيام عن الطمام والشراب . . طول الشهر.
 - بالليل آم بالنهاد ؟ - بالنهاد ••
- لكن .. واذا لماصم .. ماذا يفعلون بي ؟

- تضرب وتحبس ٠٠! وصام الاعرابي عدة ايام، لم رحل عن أولاد عمه ، وهو ينشد فصيدة يصف بها ما حدث ٠٠ ثم يختمها فاللا:

« سلام عليكم فاذهبوا بسلام «

أبوالحسن والحسين

كان الامام على رضى الله عنه ، يفطر ليلة عند ابنه الحسن ، وليلة عند ابنه الحسن ، وليلة عند ابنه الحسن ، وليلة عند ابن اخيه طبد الله بن جعفر بنابى طالب . . في رماسان سنة . و هجرية . . .

وبعد عدة ليال القاتل عبد كان يوقظ الناس لصلاة الفجر ، ضربه ، وعندما الرحمن بن ملجم بسيفه ، ضربه مات منها بعسد ذلك . . وكانت هذه الليلة هي ليلة الجمعة ١٦ من دمضان سنة . ؛ هـ ، وكانت بيعته بالخلافة يوم الجمعة أيضا . . وبقى خليفة للمسلمين خمس سنين واللالة اشهر وسبعة أيام ،

مدى للناس

بسم الله الرحمن الرحيم «قل هل يستوى الدين يعلمون، والذين الايعلمون ، انما يتذكر اولو الالباب » لا الاية ١ - الزمر) صدف الله العظيم

ثيره بالمقل. لايتساوى الذين يطبون والنيلا يعلمون .. والذين يعرفون حقوق الله والواجبات التى فرضها عليهم ، والذين يهملون هذه الحقوق والعلوم .. واصحاب المقول الذين ببحثون ويحصاون العلم والدرس ، هم الذين يؤمنون ويطيعون الله ولا يعصونه. والاية الكريمة تدعو الى العلم والبحث الذي يرضع قدر الانسان ، وتذم الجهل واهمال العلم . لانه ينقص من قدر الانسان ، ويهسط بمستواه الى السفل سافلين. وي الامتسال والحكسم عبارات تؤكد هسلا المعنى مثل الا الموقة سيادة " أى أن من يعلم سيد من لا يعلم مثل الا الموقة سيادة " أى أن من يعلم سيد من لا يعلم . واعظم تكريم للانسسان هو العلم والموقه ..

س_قال

• الصوم اعظم • • أم المملاة • • 11

الاسلام الخمسة .. لانها واجبة على جميع المسلمين .. ولهذا سميت عمادالدين .. ولا يعنى من ادائها حتى الريض ..

اما الصيام فيجها على مجموعة الحل من المسلمين.. والركاة تجب على الاغتياء ، وهم اهل من الصالمين ... الحد بحب على القادرين،

والحج يجب على القادرين، وهم اقل من عصد الذين تجب عليهم الركاة ..

اذن الصلاة عهاد الدين

درجات الصوم

الصيام معناء ..

.. ترك الطعام والشراب
.. من الفجر حتى الفروب.

واللسان واليد والرجسل
وكل الاعضاء ، عن المعصية
واللنوب .
واللنوب .

ماعدا ذكر الله .. !!





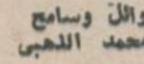


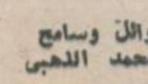






















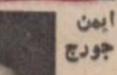


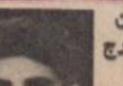




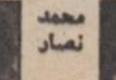














فؤاد حامد

